

**STRATEGI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN REGULASI DIRI PADA SISWA SMAN 1  
YOGYAKARTA**

Muhammad Khoirul Reza<sup>1</sup>, Caraka Putra Bhakti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan

E-mail: [muhammad1900001021@webmail.uad.ac.id](mailto:muhammad1900001021@webmail.uad.ac.id)<sup>1</sup>, [Caraka.pb@bk.uad.ac.id](mailto:Caraka.pb@bk.uad.ac.id)<sup>2</sup>

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah guna memberikan gambaran dan alternatif-alternatif strategi layanan konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri pada peserta didik di SMAN 1 Yogyakarta yang bisa dimanfaatkan oleh Guru BK/ Konselor. Belajar merupakan suatu kewajiban bagi peserta didik dan merupakan suatu kebutuhan bagi peserta didik. Regulasi diri dalam mencapai tujuan hidup sangat penting bagi individu. Jika individu tidak dapat mengatur dirinya yang terjadi maka individu akan malas, kurang aktif, tidak memiliki tujuan hidup. Dalam situasi dan kondisi seperti ini guru bimbingan dan konseling bisa memberikan bantuan untuk peserta didik melalui layanan konseling kelompok. Faktanya masih banyak peserta didik yang masih rendah dalam pengaturan diri. Sehingga butuh usaha dari guru bimbingan dan konseling guna memberikan layanan tentang regulasi diri. Layanan konseling kelompok memfasilitasi peserta didik untuk berfikir dalam bertindak, dan melibatkan pada fungsi terapi yang dimungkinkan untuk berorientasi pada kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya, pengertian, pemeliharaan, bantuan dan penerimaan. Namun, layanan konseling kelompok masih kurang efektif sebab minimnya kreativitas dan inovasi. Maka dibutuhkan alternatif-alternatif sebagai media dan teknik-teknik yang ada seperti teknik *problem solving*, teknik *reframing* dan teknik *scaffolding* untuk menunjang layanan konseling kelompok dalam meningkatkan regulasi diri pada peserta didik. Sehingga harapannya guru bimbingan dan konseling mampu memberikan layanan konseling kelompok yang kreatif, inovatif dan sesuai dengan teknik yang dipakai guna meningkatkan regulasi diri.

**PROSIDING**  
Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

**Kata kunci:** *regulasi diri, konseling kelompok, problem solving, reframing, scaffolding*

## PENDAHULUAN

Peserta didik yang menempuh Pendidikan, sekolah menengah atas (SMA) yakni tingkat pendidikan menengah pada pendidikan formal yang berada di [Indonesia](#) usai lulus [Sekolah Menengah Pertama](#) atau (SMP). Masa ini merupakan suatu masa yang dimana akan di hadapi oleh setiap individu dalam rentang kehidupannya. Masa ini juga masa perubahan pada peserta didik, masa dimana masa bermasalah, masa dimana peserta didik menjadi jati diri, usia yang menyeramkan, masa unreaism, dan ambang menuju kedewasaan (Dewi & Mulyo, 2017).

Masa remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dilalui oleh individu, meliputi: terbentuknya pola hubungan baru yang lebih sempurna terhadap teman sebayanya, terbentuknya peranan sosial sesuai dengan jenis kelaminnya, penerimaan keseluruhan organ dalam tubuh dan menggunakannya secara kodrat masing-masing, individu dapat menerima dan membentuk perilaku sosial yang dapat dipertanggung jawabkan, meraih kebebasan emosional dan mulai jadi diri sendiri, individu dapat guna

mempersiapkan diri dalam pencapaian karir, kematangan diri untuk memasuki masa berumah tangga dikemudian hari, dan mendapatkan nilai-nilai dan sistem etika sebagai acuan untuk berperilaku (Hurlock, 1990).

Tugas perkembangan pada remaja mengharuskan supaya setiap individu mempunyai kemampuan kognitif, efektif serta psikomotor, akan tetapi terdapat banyak hal yang membuat individu terutama pada remaja yang belum mempunyai ketiga komponen pendidikan tersebut dengan menyeluruh. Individu yang banyak mengalami permasalahan dalam perkembangannya yakni individu-individu yang berada dibangku sekolah menengah atas (SMA). Tidak sedikit siswa mengalami kesulitan dalam mengatur dirinya di sekolah. Hal tersebut muncul sebab minimnya pemahaman individu, perhatian yang didapatkan oleh individu, dan kesemuanya individu itu melakukan hanya ingin mendapatkan sebuah pengakuan dari lingkungan sekolahnya maupun di masyarakat dalam upaya mencari jati diri sebagai siswa. Salah satu yang dapat membantu individu untuk melewati masa remaja adalah sekolah. Sekolah merupakan tempat dimana individu berbaur dengan masyarakat selain keluarga.

Masa SMA dapat dikatakan belum mempunyai pengaturan diri dalam hal menjaga perilakunya, emosinya dan cara berpikirnya. Individu pada masa-masa Sekolah Menengah Atas (SMA) belum memiliki kestabilan dalam mengatur emosi, cara berpikir, dan cara berperilaku. Regulasi Diri dapat diartikan sebagai salah satu kemampuan untuk dapat mengumpulkan keinginan/perilaku untuk mencapai tujuan dalam jangka yang panjang, sehingga individu tidak mengambil tindakan jangka pendek dalam serta individu dapat mengikuti semua norma dan aturan yang ditentukan secara sosial dimasyarakat (Baumeister dan Vohs, 2018).

Tidak sedikit individu yang mengalami kesulitan dalam mengatur dirinya dilingkungan sekolah. Hal ini dapat terjadi karena individu kurang pemahaman, perhatian yang didapatkan oleh individu, dan kesemuanya individu hanya ingin mendapatkan pengakuan dari lingkungan sekolah maupun dilingkungan masyarakat dalam upaya untuk mencari jati dirinya sebagai siswa. Regulasi diri adalah salah kemampuan individu guna dapat mengatur perilaku sendiri dan salah satu dari banyaknya penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan

(observasi), penilaian (*value*) dan respon diri (*response*). Regulasi diri ini ialah faktor internal yang ada didalam diri individu itu sendiri. Regulasi diri (*self regulation*) merupakan salah satu cara individu mengontrol serta mengarahkan perilaku untuk dirinya sendiri (Taylor, 2009).

Zimmerman dan Schunk (2012) mengemukakan jika regulasi diri ialah proses suatu yang dimana individu dengan terarah untuk mengatur pikiran-pikiran, perasaan- perasaan, dan semua langkah-langkah untuk mencapai titik tujuan. Data dari Kepolisian Resor Kota Denpasar, menyatakan kasus kenakalan remaja di Denpasar pada tahun 2013-2014 terjadi peningkatan dengan menerus. Sepanjang setahun kebelakang di tahun 2013 angka kejahatan yang dijalankan oleh kalangan remaja berjumlah 14 kasus dengan jenis kejahatan yang dilanggar seperti permerkosaan, pencabulan, penganiayaan, pencurian serta pengeroyokan (Nathalia & Lestari, 2015). Fakta lain membuktikan jika, Bimbingan Klien Anak Bapas Kelas I Denpasar mencatat di tahun 2012-2014 tindakan pidana tertinggi dijalankan oleh remaja berjumlah 51 kasus (Tribun, 2014). Rendahnya regulasi diri pada remaja tidak hanya mengakibatkan meningkatnya kenakalan pada remaja, akan tetapi juga

nampak daro remaja yaang depresi sehingga bisa mengakibatkan bertambahnya kasus bunuh diri pada kalangan remaja didaerah khususnya Bali. Kasus bunuh diri pada remaja telah menyentuh angka di 14% (Sukiswanti, 2015).

Pentingnya regulasi diri dalam mencapai tujuan hidup sangat penting bagi individu. Jika individu tidak dapat mengatur dirinya yang terjadi maka individu akan malas, kurang aktif, tidak memiliki tujuan hidup. Dalam situasi dan kondisi seperti ini guru bimbingan dan konseling bisa memberikan bantuan bagi siswa lewat layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok yang dilakukan dan dimana anggota kelompok bisa bertukar pengalaman, perasaan, pikiran serta pengetahuan supaya sikap yang dipunyainya jadi tambah lebih terarah dan terkontrol. Pada layanan konseling kelompok ada banyak Teknik-teknik yang bisa dipakai guna melaksanakan proses layanan konseling kelompok, sebagai berikut: Teknik *problem solving* sebagai salah satu pendekatan kognitif memandang jika perilaku bermasalah timbul sebab pengolahan informasi yang salah atau tidak efektif, minimnya kemampuan untuk

berpikir serta sebab terdapat pikiran-pikiran negatif pada diri individu yang belum terbukti kebenarannya. *Problem solving* merupakan strategi perilaku kognitif yang mengaragkan orang cara guna menyelesaikan masalah pada kehidupan keseharian mereka. Tujuan pokoknya yakni guna mengidentifikasi solusi yang lain efektif bagi masalah yang dihadapi.

*Reframing* memperbaiki perspektif konseptual atau emosional kepada sebuah situasi serta megubah maknanya dengan memposisikannya dalam suatu kerangka kerja kontekstual lain yang juga sesuai terhadap fakta-fakta yang sama dari situasi aslinya (Erford, 2016). Teknik ini dipakai dalam rangka mengubah bingkai (*frame*) individu untuk merespon sebuah peristiwa guna mengubah makna. Masalah muncul sebab kejadian dipersepsi menghambat tujuan konseli atau menginterfensi nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan konseli. Teknik *reframing* pun melibatkan asumsi jika orang mempunyai seluruh sumber daya yang diperlukannya guna menciptakan perubahan yang diharapkan guna membingkai kembali pemikiran atau menyusun lagi presepsi individu dari pemikiran yang irasional jadi rasional.

Konsep *scaffolding* sendiri berkorelasi erat dengan *zone of proximal development*. Pada zona perkembangan proksimal (*zone of proximal development*) adalah istilah Vigotsky guna dapat mengetahui level tugas terlalu sulit bagi anak untuk menyelesaikannya sendiri, namun bisa diselesaikan melalui orang dewasa atau individu-individu yang terampil (Santrock, 2008). Mamin (2008) pun mengatakan jika zona antara tingkat perkembangan aktual siswa serta tingkat perkembangan potensial siswa dinamakan puka zona perkembangan terdekat.

Perkembangan untuk pembentukan (*scaffolding*), peran interaksi sosial sangat dominan dalam pembentukan mental siswa yang dimana guru bisa berperan untuk penguat serta mendukung siswa dalam memperoleh mental yang lebih kuat guna mengatasi masalah yang dialami siswa. Siswa memiliki dua tingkat perkembangan antara lain tingkat perkembangan aktual serta potensial. Untuk tingkat perkembangan dapat diartikan sebagai fungsi intelektual individu sekarang serta kemampuan guna menggali bakat yang khusus atas kemampuannya sendiri. Individu juga memiliki tingkat perkembangan, Vygotsky mengemukakan selaku tingkat seorang individu bisa

menggunakan atau mencapai tingkat dengan bantuan orang lain seperti guru, orang tua atau teman sebaya yang memiliki kemampuan lebih tinggi dari dirinya (Gasong, 2007).

Upaya meningkatkan regulasi diri pada siswa tidak dapat dilakukan melalui konseling kelompok. Hal tersebut dikarenakan jam layanan bimbingan dan konseling yang terbatas, sehingga membutuhkan media yang efektif dan inovatif. Tujuan penelitian tersebut yaitu guna memberikan gambaran kepada Guru BK/ Konselor dan alternatif strategi layanan yang bisa dimanfaatkan oleh Guru BK/ Konselor dalam memberikan layanan mengenai regulasi diri. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti akan mengadakan kajian lebih lanjut tentang “Strategi Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Pada Siswa SMAN 1 Yogyakarta”.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti ialah penelitian bersifat studi literatur (*review*). Menurut Creswell & Poth (2016) menyatakan bahwa kajian literatur merupakan artikel yang berbentuk ringkasan tertulis yang bersumber dari buku, jurnal maupun dokumen dan

mendeskripsikan informasi serta teori yang berasal dari masa lampau atau saat ini yang disusun dalam bentuk dokumen atau informasi yang diperlukan. Data yang didapat bersifat kualitatif. Data diperoleh dengan mengurutkan data menurut topik kajian yang bakal ditulis, selanjutnya diadakan penyusunan berlandaskan data yang telah disiapkan dengan sistematis. Untuk analisis data yang dipakai bersifat deskriptif agar dapat melihat suatu sinkronisasi dengan materi yang dipakai. Selanjutnya peneliti mengambil kesimpulan dari hasil tulisan. Kesimpulan diambil dari penyajian pokok bahasan pada tulisan yang diikuti terhadap pemberian saran berdasarkan kajian penelitian terdahulu yang bertujuan untuk rekomendasi dalam penelitian berikutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Regulasi Diri*

Menurut Masril (2011) menyatakan pemikiran tentang pengaturan diri selaku bentuk suatu upaya individu/kelompok guna mengubah dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan perilakunya. Regulasi diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengontrol perilaku dalam dirinya sendiri Bandura dalam (Ormrod, 2011). Lebih lanjut Berns

(2013) menerangkan jika “*self-regulation involves the ability to control one’s impulses, behavior, and/or emotions until an appropriate time, place, or object is available for expression*”. Hal ini menjelaskan jika pengaturan diri merupakan salah satu kemampuan pengendalian diri yang menggunakan kemampuan untuk mengendalikan impuls, perilaku, dan/atau emosi.

Regulasi yang tinggi akan gampang mengatur serta mengelola diri secara kognitif, emosi juga perilaku, melaksanakan tugas perkembangan dengan tanggung jawab, disiplin, taat terhadap peraturan, dll. Berbeda terhadap seseorang yang mempunyai kecenderungan kemampuan regulasi diri rendah, umumnya berperilaku tidak disiplin, dan sebagainya (Susetyo et al., 2012). Hasil penelitian Trentacosta & Shaw (2009) menyatakan regulasi diri hadu kunci bisa atau tidak bisa seseorang dapat mengontrol dirinya dari menjauhi perilaku amoral dan maladaptif. Alhasil, pemaparan tentang masalah perilaku muncul sebab terbukti minimnya regulasi diri yang ada pada remaja (Amdani, 2017).

Aspek-aspek Regulasi Diri

Bandura, Schunk dan Zimmerman; Ormrod (2011) regulasi diri terdiri dari 5 aspek antara lain:

a. Mengatur Standar dan Tujuan

Orang dewasa lebih sering menetapkan batasan guna perilaku mereka sendiri, bisa dikatakan orang dewasa menentukan kriteria tentang perilaku apa yang bisa mereka terima. Mereka pun mengidentifikasi tujuan tertentu yang selanjutnya memberikan nilai dan arah kepada perilaku mereka. Standar dan tujuan setiap orang tergantung dari standar serta tujuan milik orang lain yang mereka lihat serta mereka yaknini. Bisa dikatakan perilaku model (orang lain) mempengaruhi standar serta tujuan seseorang.

b. Observasi Diri

Bagian penting dari pengaturan diri yakni guna mengobservasi diri pada suatu perilaku/tindakan. individu menciptakan suatu kemajuan ke arah tujuan yang penting, individu wajib mengetahui apa yang jadi keunggulan serta kelemahan-kelemahan apa yang harus mereka diperbaiki oleh individu.

c. Evaluasi Diri

Perilaku setiap individu umumnya dinilai oleh orang lain. Akhirnya, individu tersebut mulai menilai serta mengevaluasi tindakan mereka sendiri berlandaskan standar yang mereka gunakan bagi dirinya. Dengan adanya evaluasi diri, individu dapat memperbaiki perilaku dan tindakan mereka sendiri.

d. Reaksi Diri

Individu yang meningkatkan pengaturan dirinya sendiri, mereka mulai menguatkan diri melalui perasaan bangga dengan mengemukakan mereka menjalankan pekerjaan secara baik saat mereka menyelesaikan sebuah pekerjaan yang diberikan. Mereka pun menghukum dirinya dengan perasaan menyesal, bersalah, kecewa atau malu saat mereka menjalankan sesuatu yang tidak sesuai standar yang sudah ditentukan. Pujian atau penghargaan kepada diri sendiri serta kritik diri sendiri bisa berpengaruh pada perubahan perilaku. Perubahan perilaku sebagai bentuk reaksi dari apa yang individu peroleh suatu kritikan maupun penghargaan baik dari lingkungan sekitar, teman maupun di lingkungan kerja. Reaksi diri terhadap sesuatu yang

individu lain nilai kepada diri kita dapat dijadikan respon kita terhadap stimulus dari orang lain.

e. Refleksi Diri

Akhirnya, seorang individu betul-betul mengatur diri sendiri mulai dari merenungkan serta memeriksa dengan detail tujuan mereka, keberhasilan serta kegagalan yang terjadi pada masa lalu, keyakinan mengenai kemampuan yang mereka miliki, selanjutnya mereka menciptakan penyesuaian tujuan, perilaku, serta keyakinan yang bisa dipertanggungjawabkan. Pada pandangan Bandura, refleksi diri merupakan aspek yang paling jelas pada regulasi diri. Dengan melakukan refleksi diri individu dapat mengambil pembelajaran dari suatu perilaku baik menyenangkan maupun menyedihkan.

Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Bandura; Alwisol (2011) mengatakan terdapat dua faktor yang mempengaruhi pengaturan diri, sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dalam mempengaruhi pengaturan diri terbagi

jadi dua, yang pertama dengan memunculkan kriteria evaluasi untuk individu kepada perilaku mereka sendiri. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi berinteraksi pembentukan kriteria evaluasi diri seseorang. Cara berikutnya yakni dengan memakai penguatan (*reinforcement*). Individu membutuhkan penghargaan atau *reward* yang berasal dari lingkungan eksternal. Hal ini disebabkan karena hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan pada diri individu itu sendiri. Individu harus mendapatkan penguatan ketika ia berhasil mencapai standar tertentu. Dapat berupa kalimat pujian atau hadiah kecil yang diberikan individu dari orang terdekatnya maupun guru di sekolah.

b. Faktor Internal

Bandura; Alwisol (2011) mengatakan ada tiga hal yang mempengaruhi faktor internal dibawah ini:

1) Observasi Diri

Observasi diri diadakan berlandaskan faktor kualitas serta kuantitas penampilan, orisinalitas perilaku diri, dan seterusnya. Individu harus bisa mengontrol performanya meskipun tidak semua.

Hal tersebut disebabkan seseorang condong lebih memilih sejumlah aspek dari perilakunya serta mengabaikan tingkah laku lainnya. Sehingga kesadaran akan observasi terhadap diri sendiri sering kali terabaikan.

2) Proses penilaian atau mengadili tingkah laku

Proses penilaian tingkah laku dimana dapat dilihat dengan kesesuaian tingkah laku dengan kriteria pribadi serta membandingkan tingkah laku terhadap norma standar atau teradap norma individu yang tidak sama. Selain itu individu menilai pentingnya sebuah aktivitas dan memberi atribusi performan.

3) Reaksi diri afektif

Individu dapat menilai dirinya sendiri positif atau negatif berlandaskan observasi dan proses penilaian, selanjutnya individu memberikan hadiah atau menghukum dirinya sendiri. Reaksi afektif bisa tidak muncul sebab fungsi kognitif yang membuat keseimbangan individu dipengaruhi

evaluasi positif atau negatif jadi kurang berarti secara individual.

Cara Meningkatkan Regulasi Diri

Menurut Ormrod; Dina (2018) ada banyak cara yang bisa dijalankan guna meningkatkan regulasi diri dalam belajar diantaranya:

- a. Mendorong siswa/i untuk membuat beberapa tujuan belajarnya, kemudian memperhatikan kemajuan mereka dalam kerangka tujuan belajar yang telah mereka buat.
- b. Memberikan kesempatan untuk siswa/i untuk belajar dan berprestasi dengan mandiri tanpa arahan atau bantuan dari guru, siswa dapat belajar dan berprestasi dengan arahan dan bantuan dari teman sebayanya.
- c. Sesekali memberikan aktivitas-aktivitas didalamnya agar siswa dapat mempunyai ruang yang cukup berkenan dengan tujuan, penggunaan waktu dan lain sebagainya.
- d. Memberikan *scaffolding* sesuai dengan kebutuhan untuk dapat membantu siswa/i menguasai strategi-strategi sehingga siswa/i dapat mengatur dirinya.
- e. Memberikan contoh proses kognitif yang bersifat penguatan diri dengan

- menunjukkan penggunaan proses seperti itu secara langsung dan jelas kemudian memberikan *feedback* konstruktif kepada siswa/i ketika mereka terlibat didalam proses serupa.
- f. Secara bertahap mintalah siswa/i mengevaluasi kemampuan mereka sendiri dan membandingkan dengan hasil evaluasi yang dilihat guru.
- g. Menggunakan peran teman sebaya. Saat ini siswa lebih dekat dengan teman sebayanya, maka peran teman yang positif dapat dijadikan sebagai suatu cara yang bisa dijalankan guna membantu siswa/i lain agar memiliki penguatan diri dalam belajar.

### ***Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Regulasi Diri***

Prayitno (2015) mengemukakan jika layanan konseling kelompok pada dasarnya ialah layanan konseling perorangan yang dilakukan didalam suasana kelompok. Dimana ada konselor dan konseli, kelompok berjumlah minimal dua orang dan terjalin hubungan konseling dengan suasana yang hangat, permisif, terbuka serta penuh keakraban. Menurut Gazda; Kurnanto (2014) mengungkapkan bahwa konseling kelompok yakni sebuah proses interpersonal yang dinamis dimana

memusatkan dalam usaha untuk berfikir dan dalam berperilaku, serta melibatkan dalam fungsi terapi yang dimungkinkan guna berorientasi pada kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya, pengertian, pemeliharaan, bantuan dan penerimaan.

### ***Teknik-teknik Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Regulasi Diri***

#### **1. Teknik *Problem Solving***

Teknik tersebut sebagai sebuah pendekatan kognitif memandang jika perilaku bermasalah timbul sebab pengolahan informasi yang tidak akurat maupun tidak efektif, kekurangan kemampuan dalam berpikir dan sebab terdapat pikiran-pikiran negatif dalam diri seseorang yang belum terbukti faktanya. *Problem solving* yakni strategi perilaku kognitif yang mengajarkan orang cara guna mengatasi masalah pada kehidupan sehari-hari mereka. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teknik pecahan masalah merupakan teknik yang pokok untuk hidup dalam masyarakat yang penuh dengan perubahan-perubahan (Tatiek Romlah, 2006). Menurut Setianingsih (2014) Pemecahan masalah (*problem solving*) merupakan suatu proses kreatif dimana

individu menilai perubahan yang ada pada diri dan lingkungannya, membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya.

Langkah-langkah *Problem solving*

d. Definisi dan formulasi masalah

Definisi masalah adalah langkah yang paling penting serta paling sulit pada *problem solving*. Tahap ini penting karena menetapkan sebuah kerangka pemikiran dan memahami masalah. Tujuan dari definisi masalah ialah untuk menggambarkan alasan mengapa situasi tertentu adalah masalah, serta untuk menentukan rangkaian tujuan serta tujuan yang realistis untuk membantu memadu upaya pemecahan masalah lebih lanjut. Dalam menemukan permasalahan dalam tahap definisi masalah melibatkan kegiatan seperti, mengumpulkan informasi, memisahkan fakta dan asumsi, dan mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap masalah.

e. Merancang dan memilih solusi

Pasca menyepakati masalah dengan bersama-sama, maka konseli didorong guna merancang serta memilih solusi dengan cara berpikir kreatif, luas juga fleksibel. Pada tahap ini pada dasarnya, konseli diajarkan berbagai strategi curah pendapat, hal tersebut bertujuan untuk membantu individu dalam rangka meningkatkan kemungkinan bahwa ide yang paling efektif pada akhirnya diidentifikasi.

f. Evaluasi

Tujuan dari evaluasi adalah untuk memantau dan mengevaluasi efektivitas rencana solusi dan memecahkan masalah jika hasilnya tidak memuaskan.

Kelebihan teknik *problem solving*:

- 6) Pemecahan masalah teknik yang relatif bagus untuk lebih memahami isi pelajaran.
- 7) Bisa menantang kemampuan siswa serta memberikan kepuasan untuk menemukan pengetahuan baru bagi siswa.
- 8) Dapat menambah aktivitas pelajaran siswa.

9) Membantu siswa bagaimana mentransfer pengetahuan mereka guna memahami masalah pada kehidupan sesungguhnya.

10) Membantu siswa untuk mengembangkan pengetahuan barunya dan bertanggungjawab dalam pembelajaran yang mereka lakukan.

Sedangkan menurut Djamarah (2006) langkah-langkah pemecahan masalah, sebagai berikut:

- f. Adanya masalah yang jelas untuk dipecahkan. Masalah ini harus tumbuh dari siswa sesuai dengan taraf kemampuannya.
- g. Mencari data atau keterangan yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah tersebut.
- h. Menetapkan jawaban sementara dari masalah tersebut.
- i. Menguji kebenaran jawaban sementara tersebut. Dalam langkah ini siswa harus berusaha memecahkan masalah segingga benar-benar yakin bahwa jawaban tersebut benar-benar cocok.
- j. Menarik kesimpulan, yang berarti siswa harus sampai kepada

kesimpulan terakhir tentang jawaban dari masalah tadi.

#### Kelebihan Teknik *Problem Solving*

Djamarah (2006) mengemukakan beberapa kelebihan menggunakan teknik *problem solving*, antara lain:

- 4) Teknik ini dapat membuat pendidikan di sekolah menjadi lebih relevan dengan kehidupan khususnya dengan dunia kerja.
- 5) Proses belajar mengajar melalui pemecahan masalah dapat membiasakan para siswa menghadapi dan memecahkan masalah secara terampil, apabila menghadapi permasalahan di dalam kehidupan keluarga, bermasyarakat, dan bekerja kelak, suatu kemampuan yang sangat bermakna bagi kehidupan manusia.
- 6) Teknik ini merangsang pengembangan kemampuan berpikir siswa secara kreatif dan menyeluruh, karena dalam proses belajarnya siswa banyak melakukan mental dengan menyoroti permasalahan dari berbagai segi dalam rangka pemecahan.

#### Kekurangan Teknik *Problem Solving*

Kekurangan teknik *problem solving* menurut Djamarah (2006), sebagai berikut:

- 4) Menentukan suatu masalah yang tingkat kesulitannya sesuai dengan tingkat berpikir siswa, tingkat sekolah dan kelasnya serta pengetahuan dan pengalaman yang telah dimiliki siswa, sangat memerlukan kemampuan dan keterampilan guru. Terkadang orang lain beranggapan salah kaprah terhadap teknik pemecahan masalah yang hanya cocok untuk digunakan pada tingkat SLTP, SLTA, dan PT saja. Padahal, untuk siswa SD sederajat juga bisa dilakukan dengan tingkat kesulitan permasalahan disesuaikan dengan taraf kemampuan berpikir.
- 5) Proses belajar mengajar dengan menggunakan teknik ini sering memerlukan waktu yang cukup banyak dan sering terpaksa mengambil waktu pelajaran lain.
- 6) Mengubah kebiasaan siswa belajar dengan mendengarkan dan menerima informasi dari guru menjadi belajar dengan banyak berpikir memecahkan permasalahan sendiri atau kelompok, yang kadang-kadang memerlukan berbagai sumber belajar, merupakan kesulitan tersendiri bagi siswa.

## 2. Teknik Reframing

*Reframing* merubah sudut pandang konseptual atau emosional

kepada sebuah kondisi serta megubah maknanya dengan memposisikannya pada sebuah kerangka kerja kontekstual lain yang juga cocok terhadap fakta-fakta yang sama dari situasi sebenarnya (Erford, 2016). Menurut Brander & Grinder (Ummu, 2019), *reframing* yakni sebuah usaha guna membingkai kembali kejadian, dengan merubah sudut pandang tanpa merubah kejadian/peristiwa yang terjadi. Manusia didominasi oleh prinsip yang mengatakan jika emosi serta pemikiran berinteraksi di dalam jiwa dan mempunyai kecenderungan yang inheren guna jadu rasional dan irasional serta jika gangguan perilaku bisa muncul sebab terdapat kesalahan dalam berpikir. Sementara Erford, (2016), menerangkan jika pada hakikatnya reframing bekerja berlandaskan premis jika masalah perilaku dan emosi bukan diakibatkan dari kejadian namun oleh bagaimana kejadian tersebut dilihat. Teknik *reframing* pun melibatkan asumsi jika orang mempunyai seluruh sumber daya yang diperlukannya guna menciptakan perubahan yang diharapkan guna membingkai kembali pemikiran atau menyusun lagi persepsi individu dari pemikiran yang irasional jadi rasional.

Reframing adalah membingkai ulang sebuah kejadian dengan merubah sudut pandang, tanpa menguahkan kejadiannya itu sendiri (Daurie, 2010).

Teknik *reframing* mempunyai banyak tujuan yang dengannya dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik. Fokus dari teknik *reframing* terletak pada alasan yang salah dan keyakinan serta kesimpulan yang tidak logis. Tujuannya adalah mengubah keyakinan irasional atau pernyataan diri negatif (Erina, 2013). Menurut Kadek dkk; Fitria (2019) teknik *reframing* mempunyai tujuan sebagai berikut:

- e) Untuk memperluas gambaran tentang dunianya dan untuk memungkinkannya persepsi situasinya secara berbeda dengan cara yang lebih konstruktif.
- f) Memberikan cara pandang yang baru dan positif.
- g) Mengubah keyakinan, pikiran, cara pandang konseling dari negatif irasional menjadi positif rasional.
- h) Membingkai ulang cara pandang konseling (Sebuah masalah sebagai peluang, sebuah kelemahan sebagai kekuatan, sebuah kemustahilan sebagai kemungkinan yang jauh,

kemungkinan yang jauh sebagai kemungkinan yang dekat, penindasan sebagai sesuatu yang netral, perbuatan buruk karena kurangnya pemahaman).

#### Tahap-tahap Teknik *Reframing*

Menurut Cormier; Ferdina (2019) jika ada enam tahapan pada pelaksanaan *reframing*, antara lain:

##### g. Rasional Strategi

Rasional dipakai pada teknik *reframing* dimaksudkan guna meyakinkan konseli jika persepsi atau retribusi masalah bisa mengakibatkan tekanan emosi. Tujuannya yakni supaya konseli memahami alasan atau gambaran singkat tentang strategi *reframing* serta guna meyakinkan konseli jika cara pandang kepada sebuah masalah bisa mengakibatkan tekanan emosi.

##### h. Identifikasi persepsi dan persamaan konseli pada situasi masalah

Identifikasi persepsi yakni sebuah tahapan guna mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang timbul pada situasi yang memunculkan kecemasan, selain itu tahapan

identifikasi persepsi pun dimaksudkan guna membantu untuk menghadapi situasi masalah pada konseli. Dalam tahap ini konselor membantu konseli menyadari apa yang dengan sendirinya timbul pada situasi masalah yang sedang dihadapi. Konselor bisa memakai *imagery* atau bermain peran (*role play*) guna mengenang lagi sebuah situasi dalam rangka menyadari apa yang mereka perhatikan dengan pertanyaan dibawah ini: “Apakah yang kamu perhatikan sekarang?”, “Apakah kamu menyadari sekarang?”. Kegiatan berikutnya melakukan identifikasi serta analisis kepada persepsi atau pikiran konseli yang mempunyai tekanan atau situasi yang memunculkan kecemasan. Konselor pun membantu konseli melihat perubahan pada suara, perasaan, dan sensasi pasif yang disengaja oleh konseli yang mempengaruhi reaksi konseli terhadap situasi.

- i. Mengenang kembali dengan sengaja persepsi yang memunculkan masalah

Setelah konseli sadar kepada apa yang dengan otomatis jadi perhatian, konseli dimohon mengenang lagi sebuah situasi masalah serta persepsi yang timbul kepada situasi itu. Contohnya

seorang anak yang jengkel terhadap ibunya, maka anak itu diminta mengenang ibunya (bisa melalui *role play* atau *imagery*), maka ia akan mengatakan “Ibu saya cerewet, melebihi anjing penjaga”. Dalam tahap ini butuh beberapa kali latihan atau penugasan atau pekerjaan rumah untuk menjelaskan peran akan fitur-fitur persepsi terpilih guna bisa memerankan kondisi kecemasan yang sudah diidentifikasi.

- j. Identifikasi persepsi alternatif

Identifikasi tersebut dimaksudkan guna memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru selaku pengganti dari persepsi terdahulu. Konselor membantu konseli merubah fokus perhatian kepada persepsi terpilih pada kondisi masalah yang sedang dihadapi oleh konseli. Saat persepsi alternatif bisa dimunculkan maka persepsi lama konseli sukar dipertahankan.

- k. Modifikasi persepsi pada situasi masalah

Modifikasi persepsi bisa dijalankan lewat bermain peran atau *imagery*. Konselor meminta konseli untuk mengenang peristiwa kembali serta memunculkan persepsi alternatif.

Tahap tersebut perlu beberapa kali pertemuan antara konselor dan konseli.

1. Pekerjaan rumah dan tindak lanjut

Konselor mendorong konseli untuk melakukan apa yang telah dilakukan selama proses konseling ke dalam dunia nyata untuk berlatih dalam melakukan perubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi atau sudut pandang yang baru dan menerapkannya dalam kondisi yang nyata atau sebenarnya. Jadi pada tahap ini konseli sudah mulai belajar untuk mengaplikasikan dalam berpersepsi dalam menghadapi masalah.

3. Teknik *Scaffolding*

*Scaffolding* asalnya dari teori yang dikemukakan oleh Vygotsky. Pada teori belajar Vygotsky mendefinisikan mengenai zona perkembangan proksimal. Perkembangan kemampuan individu bisa dibedakan pada dua tingkat yakni perkembangan aktual merupakan fungsi intelektual individu saat ini serta kemampuan guna mempelajari sesuatu dengan apa yang dicapai seseorang lewat bantuan orang dewasa atau orang yang lebih mampu. Dzaki; Sirait (2018) menyatakan *Scaffolding* yakni pemberian bantuan terhadap individu

dalam tahap awal pembelajaran serta mengurangi bantuan itu serta memberikan peluang untuk seseorang guna mengambil alih tanggung jawab yang besar. Teknik *scaffolding* akan melatih siswa lebih bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dan menyelesaikan tugas-tugasnya. Dengan adanya tanggung jawab siswa dalam layanan konseling kelompok menggunakan teknik *scaffolding* akan membuat siswa lebih bisa mandiri dan mengatur dirinya sendiri. Sehingga pemberian mengenai regulasi diri akan tersampaikan secara baik serta bisa diaplikasikan secara langsung oleh siswa.

Langkah-langkah Teknik *scaffolding*

- a. Menentukan *zona of proximal development* (ZPD) bagi setiap siswa. Siswa selanjutnya dikelompokkan berlandaskan tingkat ZPD nya dengan melihat nilai hasil belajar terdahulu. Siswa dengan ZPD jauh berbeda terhadap kemajuan rata-rata kelas bisa diberi perhatian ekstra.
- b. Pasca siswa dikelompokkan berlandaskan ZPD guru merancang tugas-tugas belajar (aktifitas belajar *Scaffolding*) yang mencakup

- menjabarkan tugas-tugas dengan memberikan penyelesaian masalah pada tahap-tahap yang detail alhasil bisa membantu siswa melihat zona atau target tugas yang dikehendaki akan mereka jalankan. Guru menyajikan tugas 4 belajar dengan berjenjang berdasarkan taraf perkembangan siswa yang dijalankan dengan berbagai cara.
- c. Guru memantau serta memediasi aktifitas belajar yang mencakup mendorong siswa guna bekerja dengan pemberian dukungan seluruhnya, selanjutnya dengan bertahap guru menurunkan dukungan langsungnya serta membiarkan siswa mengerjakan tugas mandiri. Guru memberikan dukungan pada wujud pemberian isyarat, kata kunci, dan dorongan.
  - d. Guru mengecek serta mengevaluasi belajar yang diraih dan memeriksa serta mengevaluasi proses pembelajaran.

Secara umum, Sutiarto (2009) mengemukakan langkah-langkah teknik *scaffolding*, antara lain:

- 1) Menjelaskan materi pembelajaran.
- 2) Menentukan *Zone Of Proximal Development* (ZPD) atau level perkembangan siswa berdasarkan

- tingkat kognitifnya dengan melihat nilai hasil belajar sebelumnya.
- 3) Mengelompokkan menurut ZPD-nya.
  - 4) Memberikan tugas belajar berupa soal-soal berjenjang yang berkaitan dengan materi pembelajaran.
  - 5) Mendorong siswa untuk bekerja dan belajar menyelesaikan soal-soal secara mandiri dengan berkelompok.
  - 6) Memberikan bantuan berupa bimbingan, motivasi, pemberian contoh, kata kunci, atau hal lain yang dapat memancing siswa kearah kemandirian belajar.
  - 7) Mengarahkan siswa yang memiliki ZPD yang rendah.
  - 8) Menyimpulkan pelajaran dan memberikan tugas-tugas.

#### Kelebihan Teknik *Scaffolding*

Menurut Sutiarto (2009) kelebihan teknik *scaffolding*, sebagai berikut:

- a. Memotivasi dan mengaitkan minat siswa dengan tugas belajar.
- b. Menyederhanakan tugas belajar sehingga bisa lebih terkelola dan bisa dicapai oleh siswa.
- c. Memberikan petunjuk untuk membantu siswa berfokus pada pencapaian tujuan.

- d. Secara jelas menunjukkan perbedaan antara pekerjaan siswa dan solusi standar atau yang diharapkan.
- e. Mengurangi frustrasi atau resiko.
- f. Member model dan mendefinisikan dengan jelas harapan mengenai aktivitas yang akan dilakukan.

#### Kelemahan Teknik *Scaffolding*

1. Jika dalam menerapkan teknik *scaffolding* kurang terlatih dengan baik maka, tidak mungkin bisa melihat efek yang menuju keberhasilan pembelajaran terhadap siswa.
2. Teknik *Scaffolding* juga mensyaratkan guru untuk tetap memberikan beberapa kontrol dan bisa saja memungkinkan siswa melakukan kesalahan pada saat pembelajaran berlangsung.

#### KESIMPULAN

Regulasi diri yakni sebuah kemampuan yang wajib dikembangkan dan dimiliki oleh siswa, karena dengan regulasi diri siswa dapat menyelesaikan, bertanggung jawab dan belajar serta mempunyai tujuan. Dengan adanya regulasi diri, siswa akan dapat menyusun strategi serta melakukan perencanaan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya secara mandiri sehingga siswa mendorong siswa untuk mencapai suatu tujuan. Untuk

meningkatkan regulasi diri pada siswa, diperlukan upaya bagi guru BK/ Konselor yakni dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Layanan yang bisa diberikan yakni dengan layanan konseling kelompok yang bisa melatih siswa supaya lebih mandiri dan dapat mengatur diri. Layanan konseling kelompok yang diberikan dengan berbagai teknik-teknik seperti teknik *problem solving*, pada teknik ini melatih peserta didik untuk menemukan dan menentukan alternatif-alternatif yang dapat menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Teknik *reframing*, teknik ini melatih peserta didik guna melihat suatu permasalahan dari berbagai sudut pandang alhasil peserta didik dapat mengambil keputusan yang sesuai. Dan teknik *scaffolding*, dalam teknik ini peserta didik dapat belajar untuk menyederhanakan masalah yang sedang dialami. Dengan adanya Teknik-teknik konseling kelompok dapat membantu guru bimbingan dan konseling/ Konselor dalam pemberian layanan konseling kelompok akan lebih kreatif dan inovatif. Pada regulasi diri, siswa harus mempunyai kemauan dan kemandirian dalam belajar serta berusaha untuk mencapai tujuan. Sehingga teknik-teknik yang dipakai oleh guru bimbingan

dan konseling/ Konselor dapat memberikan siswa menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab.

## SARAN

Diharapkan dalam memberikan layanan konseling kelompok, Guru BK/ Konselor bisa menggunakan teknik-teknik yang berbeda lebih kreatif, inovatif dan menarik serta disesuaikan dengan permasalahan yang akan dibahas. Sehingga tujuan layanan akan tersampaikan dan pemberian layanan terlaksana secara optimal.

## REFERENSI

- Alwisol. (2008). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amdani, S. (2017). *Konseling Naratif Untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa Sma Kota Bandar Lampung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Baumeister, R. F. (2018). *Self-Regulation and Self-Control*. New York: Routledge.
- Berns, Roberta M. (2013). *Child, Family, School, Community Socializing and Support*. California: Wadsworth Cengage Learning.

Erford, B. (2016). *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.

Erina Latifah Utama, "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Mengikuti Pelajaran Di Kelas Di SMP Negeri 1 Kandat," *Jurnal BK UNESA I*, no. 1 (2013): 224–30.

Ferdina, N.F. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing untuk Mengubah Sudut Pandang Negatif Peserta Didik Terhadap Guru Bimbingan Konseling Kelas XI Sekolah Menengah Atas*. Skripsi. UIN Raden Intan Lampung.

Firmasyah dan Surjani W dkk. *Penerapan Model Pembelajaran Problem Solving Berbantuan Web pada Materi Eksraksi Terhadap Hasil Belajar*. Vol. 4.

Fitria, F. N. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing untuk Mengubah Sudut Pandang Negatif Peserta Didik Terhadap Guru Bimbingan Konseling Kelas XI Sekolah Menengah Atas* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

## PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022

- Gasong. (2007). Langkah-langkah Pembelajaran *Scaffolding*. Diakses 03 Juli 2022
- Isjoni. (2010). *Coopreratif Learning: Efektifitas Pembelajaran Kelompok Alfabeta*.
- Kurnanto, M.Edi. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- M Andi Setiawan. *Model Konseling Kelompok Teknik Problem Solving*. Yogyakarta: CV Budi Utama, 2018.
- Masril. (2011). Konseling regulasi-diri berbasis teori pilihan. Makalah disajikan dalam Seminar dan Workshop Internasional, UPI Bandung, 29-30 Oktober.
- Natalia, C & Lestari, M. D. (2015). Hubungan antara kelekatan aman pada orangtua dengan kematangan emosi remaja akhir di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2(1), 78-88.
- Ormrod, Jeanne Ellis. (2011). *Human Learning*. 6th. ed. New York: Pearson.
- Pervin, L. ., & Oliver, P. . (2005). *Personality Theory And Researched* (9th Ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Prayitno. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Sani. (2014). *Pembelajaran Inovasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, John W., (2008). *Psikologi Pendidikan, Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana.
- Schunk, Dale H., (2012). *Teori-teori Pembelajaran: Perspektif Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setianingsih, Eka Sari. (2014). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3(2) : 3.
- Sirait. (2018). Penerapan Model Pembelajaran *Scaffolding* Dengan Menggunakan Media Wall Bingo Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Akuntansi Pada SMK Taman Siswa Medan Tahun Pembelajaran 2017/2018. Skripsi. Medan: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Sukiswanti. (2015). Tingginya angka bunuh diri di Bali, gubernur Bali minta

- dicarikan solusi. Diunduh dari:  
<https://fren247.com/fokus/tingginya-angka-bunuh-diri-dibali-gubernur-bali-minta-dicarikan-solusi/>. Diakses pada Mei 2022.
- Tahun Ajar 2018/2019. Skripsi.  
Universitas Negeri Semarang.
- Susetyo, Fajar, Y., & Kumara, A. (2012). Rientasi Tujuan, Atribusi, Penyebab, Dan Belajar Berdasar Regulasi Dir. *Jurnal Psikologi*, 1(39), 95–111.
- Sutiarso, S. (2009). *Scaffolding Dalam Pembelajaran Matematika*.
- Ratnawati dan Mamin. (2008). Penerapan Metode Pembelajaran Scaffolding Pada Pokok Bahasan Sistem Periodik Unsur. *Jurnal Chemica*, vol.10, No. 2.
- Trentacosta, C.J, & Shaw, D.S. (2009). *Emotional Self-Regulation, Peer Rejection, and Antisocial Behavior: Developmental Associations from Early Childhood to Early Adolescence. Journal of Applied Developmental Psychology*. Vol 30. Hlm. 356–365.
- Ummu, H. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Di SMP Negeri 7 Sukoharjo

**PROSIDING**  
Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling  
Universitas Ahmad Dahlan  
Sabtu, 27 Agustus 2022